



# MÊS DA SAÚDE

abril 2025

## PROGRAMAÇÃO

[cm-almada.pt](http://cm-almada.pt)



**CMA** CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

# 1 ABR

Terça-feira

## ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

## PILATES

19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)

## TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT

Cacilhas

# 2 ABR

Quarta-feira

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

+ Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)



## PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT

Ad Sumus, Laranjeiro

# 3 ABR

Quinta-feira

## ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)

## PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)

## TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)



## WORKSHOP EM LITERACIA NA SAÚDE

19h às 21h | Academia Ramiro Freitas  
Rua Capitão Leitão 103, 2800-068  
Almada

# 4 ABR

Sexta-feira

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

18h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

# 5 ABR

Sábado

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

10h30 | Desporto  
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## CAMINHADA DO DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC

9h30 | CMA/ULSAS  
Museu de Almada – Casa da Cidade

Inscrições:  
caminhadaoavc2025@gmail.com ou  
218 400 360

## DANÇA CRIATIVA NO PARQUE DA PAZ COM PIQUENIQUE

10h às 13h | A Bela Associação  
Parque da Paz

Inscrições: abelaassociacao@gmail.com

# 6 ABR

Domingo

## MEIA MARATONA DE ALMADA

9h | Desporto  
Parque da Paz

Inscreeva-se **AQUI**.



# 7 ABR

Segunda-feira

## VAMOS FALAR SOBRE... “MEDICINA GERAL E FAMILIAR”

10h | CMA/Clínica Lusíadas  
CRIA Trafaria

Inscriva-se **AQUI**.

## ENCONTRO “OS PILARES DA SAÚDE”

18h - 19h30 | CMA  
Convento dos Capuchos

Inscriva-se **AQUI**.

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

18h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT  
Minipreço Monte de Caparica

# 8 ABR

Terça-feira

## ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## OFICINA “HORTAS URBANAS EM ESPAÇOS REDUZIDOS E JARDINS VERTICAIS”

18h às 22h | A Bela Associação  
A Casa do Burrikórnio

Inscrições: abelaassociacao@gmail.com

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT  
FCT Monte de Caparica



# 9 ABR

Quarta-feira

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## OFICINA “HORTAS URBANAS EM ESPAÇOS REDUZIDOS E JARDINS VERTICAIS”

18h às 22h | A Bela Associação  
A Casa do Burrikórnio

Inscrições: abelaassociacao@gmail.com

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30

Estação do metro António Gedeão



# 10 ABR

Quinta-feira

## ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de  
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## WORKSHOP EM LITERACIA NA SAÚDE

19h - 21h | Academia Ramiro  
Freitas

Rua Capitão Leitão 103, 2800-068  
Almada

# 11 ABR

Sexta-feira

## RASTREIO SAÚDE ORAL

10h - 13h | CMA/Egas Moniz  
Praça da Portela, Laranjeiro

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h, e 19h | Desporto  
Pista Municipal de  
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

18h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

# 12 ABR

Sábado

## CAFÉ MEMÓRIA - “DEMÊNCIA EM FIM DE VIDA”

10h30 às 12h30 | CMA/SCMA  
Museu de Almada - Casa da Cidade

## BEM-ESTAR E GESTÃO EMOCIONAL

11h | União de Freguesias da  
Caparica e Trafaria  
Espaço Cultural da Junta Biblioteca  
da Trafaria

Inscrições:  
biblioteca\_trafaria@jf-caparica-trafaria.pt



## TREINOS OUTDOOR

9h30 | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

10h30 | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## ARTE E EMPATIA: A CONEXÃO ENTRE ANIMAIS E HUMANOS

15h30 | CMA  
Solar dos Zagallos

Inscrições: solar@cm-almada.pt

# 14 ABR

Segunda-feira

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

18h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT  
Rotunda dos Bancos - Almada



# 15 ABR

Terça-feira

## RASTREIO DA VOZ

18h | ULSAS  
HGO (ULSAS)

Inscrições: Contactar: 212 727 339, das 14h30 e as 15h30, entre os dias 7 e 10 abril para agendamento

## ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da Caparica

## PILATES

19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)

## TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto  
Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT  
Rotunda dos Bancos - Almada

# 16 ABR

Quarta-feira

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h, 19h | Desporto  
Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)

## PILATES

18h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA  
Feijó- Lidl



# 17 ABR

Quinta-feira

## PILATES

19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de  
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

# 19 ABR

Sábado

## O RISO E OS SEUS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

10h | SCMA

Montras ECOA-Almada

## ESCOLINHA DE CÃES

9h30 | CMA

Parque da Paz



# 21 ABR

Segunda-feira

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA/GAT

Praça da Liberdade Costa de Caparica

# 22 ABR

Terça-feira

## ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de  
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA  
Junta da Charneca CTT

# 23 ABR

Quarta-feira

## RASTREIO SAÚDE ORAL

10h - 13h | CMA/Egas Moniz  
Praça da Portela, Laranjeiro

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h, 19h | Desporto

Pista Municipal de  
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt



## PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

# 24 ABR

Quinta-feira

## FEIRA DE RESPONSABILIDADE SOCIAL DA EGAS MONIZ

10h | CMA/EGAS MONIZ  
Instalações da faculdade Egas  
Moniz, Monte da Caparica

## ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de  
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt





## PILATES

19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## 26 ABR

Sábado

## TREINOS OUTDOOR

9h30 | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

10h30 | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## OFICINA HORTA EM CASA

15h | CMA  
Solar dos Zagallos

Inscrições: solar@cm-almada.pt



## 28 ABR

Segunda-feira

## TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA/GAT  
Praça S. João Baptista

## 29 ABR

Terça-feira

## ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PILATES

19h | Desporto  
Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da  
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA/GAT

Est. Pragal

# 30 ABR

Quarta-feira

## WALK WITH A DOC

14h30 | ULSAS

Unidade de Saúde familiar Costa do Mar

## RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA/GAT

CRIA Trafaria